



# รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๖๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง การเตรียม การประกอบอาหาร  
และเครื่องดื่มให้สมาชิกในครอบครัว

ครูผู้สอน ครูวิทยา ปัญญาเย็น





การเตรียม  
การประกอบอาหาร  
และเครื่องดื่ม  
ให้สมาชิกในครอบครัว

# จุดประสงค์ การเรียนรู้

๑. อธิบายความหมายของ การเตรียม  
การประกอบอาหารและเครื่องดื่มให้สมาชิก  
ในครอบครัวได้

๒. สามารถปฏิบัติการเตรียมประกอบอาหารได้

๓. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการเตรียม  
การประกอบอาหารและเครื่องดื่ม  
ให้สมาชิกในครอบครัว



# คำถามชวนคิด







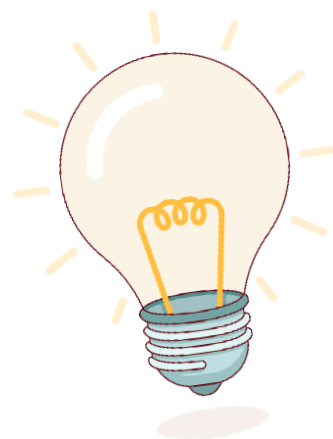
**ทำไม** เราจึงต้องเตรียมอาหาร?

ก่อนนำไปประกอบอาหาร

ทำให้ประกอบอาหารได้ง่าย

สะดวกและรวดเร็ว ประหยัดเวลา

ในการประกอบอาหาร



๑. ความหมายของการเตรียม

๒. ประโยชน์ของการวางแผนการเตรียม

๓. การเตรียมเครื่องปรุงและส่วนผสม  
ของอาหารและเครื่องดื่ม



๔. การประกอบอาหารและเครื่องดื่ม



๕. การจัดตกแต่งอาหารและเครื่องดื่ม



# ๑. ความหมายของการเตรียม

หมายถึง การเตรียมอาหารสด  
อาหารแห้ง เครื่องปรุงรส หรือ  
ส่วนผสมของเครื่องต้ม





## ๒. ประโยชน์ของการวางแผนการเตรียม

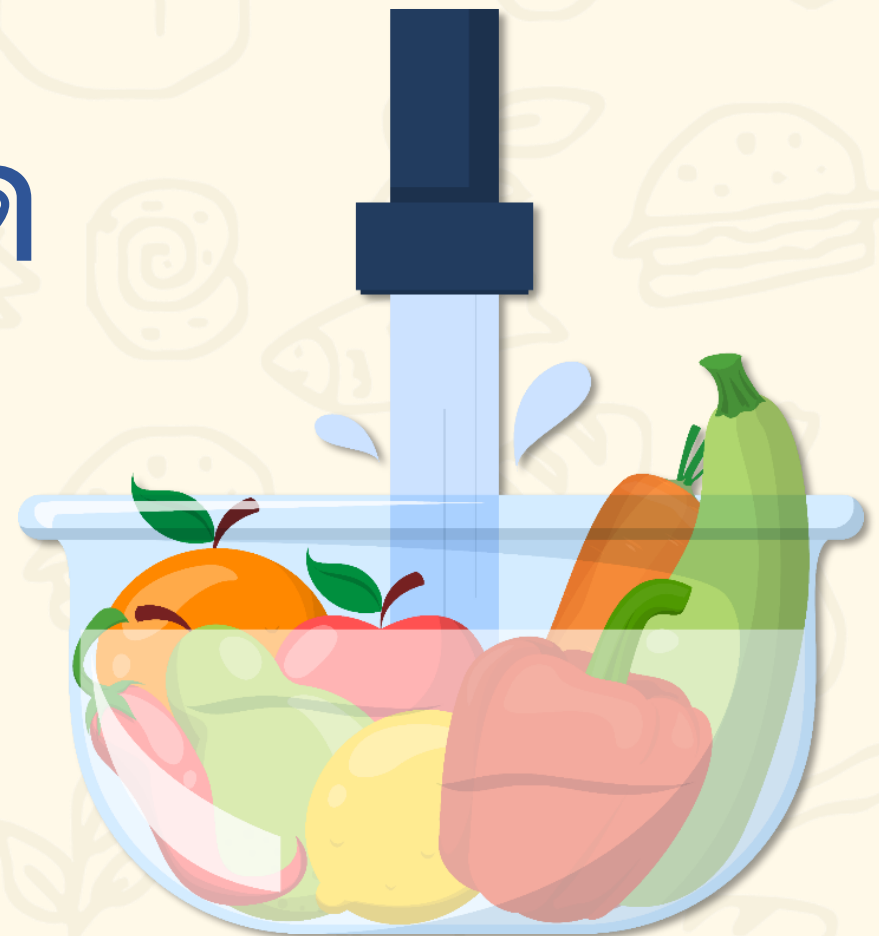
จะช่วยประหยัดเวลาและแรงงาน  
เพราะการทำงานตามลำดับขั้นตอน  
จะช่วยลดความซ้ำซ้อนในการทำงาน





๓. การเตรียมเครื่องปรุงและส่วนผสม  
ของอาหารและเครื่องดื่ม

๓.๑ การทำความสะอาด  
และเตรียมอาหาร



A close-up photograph of a person's hands holding a bright red tomato under a stream of water from a chrome faucet. The water is splashing around the tomato, and the background is a blurred kitchen sink area.

# การล้าง

เป็นการใช้น้ำทำให้อาหาร  
สะอาด โดยใช้มือช่วยถูผิว  
อาหารเบา ๆ เพื่อให้ ฝุ่นละออง  
และสิ่งสกปรกหลุดออกไป



# การหั่น

เป็นการนำอาหารที่ต้อง  
การหั่นมาวางบนเขียง แล้ว  
ใช้มีดกดเลื่อนไปข้างหน้า  
ทำให้อาหารขาดออกจากกัน



# การสับ

เป็นการใช้มีดขนาดใหญ่  
ทำให้อาหารขาดออกจากกัน  
เป็นชิ้น ๆ หรือละเอียด



# การบุง

เป็นการทำให้อาหาร  
พอซ่าหรือพอแตก






# การปอก

เป็นการใช้มีด  
หรือมือลอกเปลือก  
อาหารออกไป





# การซอย

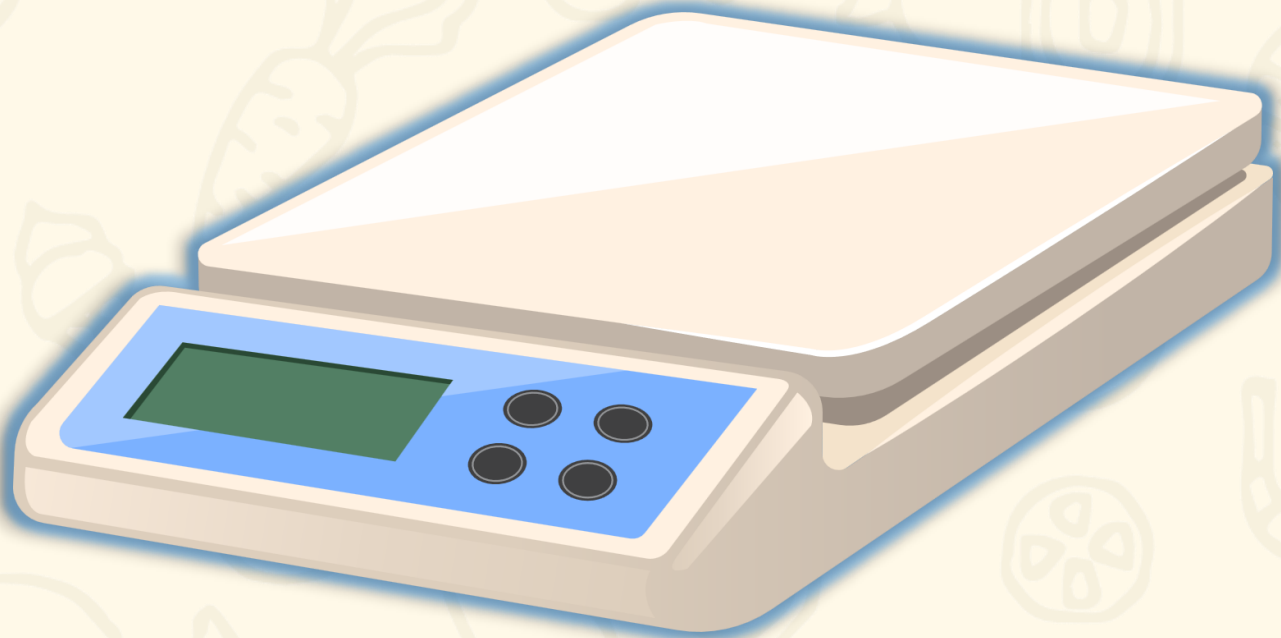
เป็นการทำให้อาหาร  
เป็นชิ้นฝอย ๆ โดยมีมือหนึ่ง  
จับอาหารวางบนเขียง  
อีกมือหนึ่งกดมัตไปข้างหน้า  
นิดหน่อย ยกขึ้นถี่ ๆ เร็ว ๆ

๓. การเตรียมเครื่องปรุงและส่วนผสม  
ของอาหารและเครื่องดื่ม

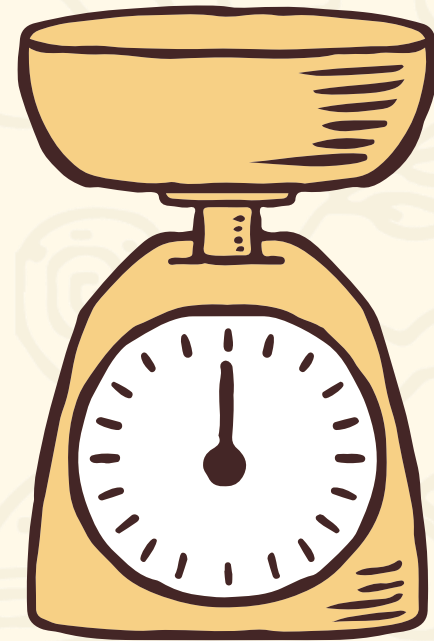
๓.๒ การชั่งและการตวง



# เครื่องชั่ง

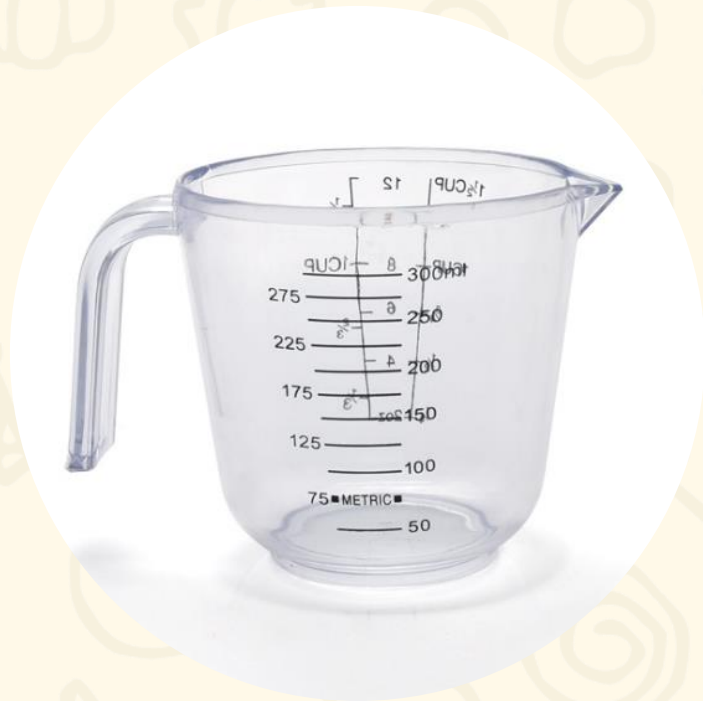


เครื่องชั่งดิจิตอล



ตาชั่งอาหาร

# ถ้วยตวง



ถ้วยตวงของเหลว



ถ้วยตวงของแห้ง



# ช้อนตวง

- ๑ ช้อนโต๊ะ ๑๕ ml
- ๑/๒ ช้อนโต๊ะ ๗.๕ ml
- ๑ ช้อนชา ๕ ml
- ๑/๒ ช้อนชา ๒.๕ ml
- ๑/๔ ช้อนชา ๑ ml



## ๔. การประกอบอาหารและเครื่องดื่ม

นอกจากจะต้องเลือกซื้อวัตถุดิบที่สดใหม่  
จะต้องรู้จักสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอาหาร  
ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ดิบจนกระทั่งสุก





## ๕. การจัดตกแต่งอาหารและเครื่องดื่ม

การจัดตกแต่งอาหารและเครื่องดื่ม เป็นงานศิลปะที่ทำให้อาหารและเครื่องดื่มธรรมดา ๆ มีความสวยงามและน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้





# ผักและผลไม้แกะสลักใช้ตกแต่งอาหาร







# ข้าวสวยนำมาตกแต่งในถ้วยหรือพิมพ์รูปต่าง ๆ



แก้วเครื่องดื่มตกแต่งด้วย  
ดอกไม้หรือผลไม้หั่นเป็นชิ้น ๆ





นักเรียนชมการสาธิต  
การปอกกระเทียม



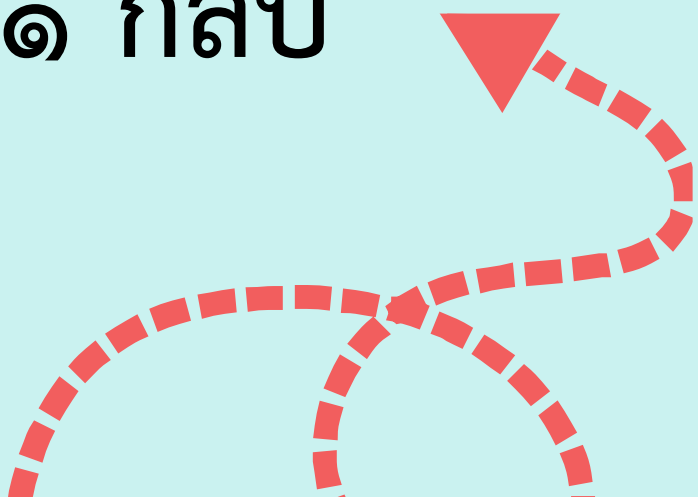


## บทบาทนักเรียน

นักเรียนลงมือฝึกปฏิบัติ

การปกกกระเทียม

คนละ ๑ กลีบ

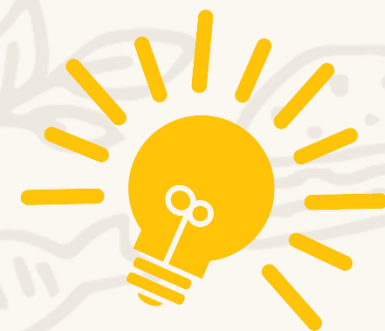


## บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูให้นักเรียนลงมือฝึกปฏิบัติ การปกกกระเทียม
๒. ควบคุมดูแลนักเรียน ขณะทำ กิจกรรม พร้อมกับให้คะแนน นักเรียน



# สรุปบทเรียน



การเตรียม การประกอบอาหารและเครื่องดื่ม  
ให้สมาชิกในครอบครัว จะทำให้ประหยัดเวลาใน  
การทำอาหาร และทำให้ครอบครัว  
ได้รับประทานอาหารที่สะอาด ถูกสุขอนามัย และ  
ปลอดภัยในการบริโภค





บทเรียนครั้งต่อไป

# ปฏิบัติการ ประกอบอาหารคาว (ต้มจืดหมูสับ)



สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



## สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๓ ปฏิบัติการประกอบอาหารคาว (ต้มจืดหมูสับ)

### วัตถุดิบประกอบอาหาร

เนื้อหมูสับ วุ้นเส้น เต้าหู้ไข่ ผักกาดขาว พริกไทย

เครื่องปรุงรส

### อุปกรณ์ประกอบอาหาร

หม้อ เตาไฟฟ้า ทัพพี ช้อนส้อม



สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)